

# Fitness - Center Melbeck

## Gymnastikplan ab 01. April 2017

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00	9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik		
10.00					
16.00					
17.00				17.30 - 18.15 Step-Aerobic	17.00 -18.00 Langhantel Workout
18.00	18.30 - 19.15 Step-Aerobic	17.45 - 18.30 Pilates	18.15 - 19.15 Qi Gong	18.15 - 19.00 Yogilates	18.15 - 19.15 Indoor-Cycling
19.00	19.15 - 20.15 Bauch, Beine, Rücken, Po	18.30 - 19.30 Energy Dance	19.30 - 20.30 Indoor-Cycling	19.00 - 20.00 Whole Body Workout	
20.00		19.30 - 20.30 Langhantel Workout			
21.00					

**!!!! Kursbeschreibungen auf der Rückseite !!!!**

**In den Fitness-Räumen steht unser Fitness-Trainer Hauke zur Verfügung:**

**Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

**Montag bis Freitag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

**Falls gewünscht sind andere Terminvereinbarungen gerne möglich!**

**Öffnungszeiten:**

**Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 15.00 Uhr bis 21.30 Uhr**

**Samstag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Sonntag von April bis September von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr**

**Sonntag von Oktober bis März von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

**An Feiertagen einschl. 24.12 u. 31.12 bleibt das Fitness-Center geschlossen.**

**Saunanutzung: Mittwoch ist immer Damentag,  
an den anderen Wochentagen gemischt.**

**Telefon: 04134/6566**

**E-Mail: sv\_ilmenau@t-online.de Internet: www.sv-ilmenau.de**